# 2024年预防近视国旗下讲话稿幼儿园(7篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-07-22

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇一大家好...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇一**

大家好!

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明，寻找生活中的美，寻找知识的奥秘。任劳任怨的它却因为我们的“贪婪”与不负责任，受伤了。

护眼，多熟悉啊，为何要护眼?怕戴着眼镜以后工作学习生活不方便，怕视力不好眼镜换来换去……你们的回答都是对的，但为什么就是很难做到呢?

从五年级上学期开始我的视力下降得极快，这可吓坏了我妈妈。妈妈特意从上海买回来眼药水，买回来以后觉得有救了，指望着眼药水拯救我的视力，天天滴呀滴，感觉视力越来越好了，几周后，检查发现，度数不但没降，反而升高了。

妈妈又增加了终极一招，冷热交替敷眼。把我刺激得鬼哭狼嚎，第二天起来眼睛肿得像桃子，一度觉得自己可能会瞎掉。同时我自己也是很拼，采取了很多措施：盯着绿色植物看，盯得我眼冒绿光;闭目养神，闭眼闭到昏昏沉睡……

妈妈最终放弃了各种偏方带我来到医院，经过眼科医生的一系列的检查，医生给我配了医院的眼药水，并且告诉我平常护眼的正确方式方法。

为了防止近视，缓解近视，我们护眼的正确方法是什么呢?又该如何行动呢?

首先第一点就是要控制用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过一定时间就要让眼睛适当休息，眼睛累了就多眨眨眼。第二点就是要认真做课间眼保健操，因为眼保健操能很科学地放松我眼睛周围的神经。

第三点不能厌食挑食，多吃含有维生素a的食物，胡萝卜、蓝莓这些食物。第四点要多参加体育运动。第五点也是很重要的，要保持正确的姿势，用眼的距离一定不能太近，不然你不近视才怪。如果你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要控制合适的温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲劳。如果你觉得阳光太刺眼，那你出户门的时候就戴上墨镜和帽子，不让强光造成对眼睛的伤害。

此外就是不要相信偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经历总结的经验。

健康简单又科学的护眼方法都教你了，还在疲劳用眼吗?赶快行动起来吧，“护眼路漫漫，需要好习惯”。

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇二**

敬愛的各位同学、老师：

大家好!

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全市中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

1、读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。

2、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影防碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。

3、写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。

4、避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。

5、养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

6、纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

7、平日里要加强体育锻炼，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外，眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法，可以在读书写字的间隙做眼保健操，以起到解除眼疲劳的作用。

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇三**

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好!

我是大三班的 小朋友，今天我讲话的主题是：我们的眼睛。

小朋友们知道全国爱眼日是哪一天吗?是每年的六月六日。眼睛是心灵的窗户，可我们的眼睛周围却有五个敌人，

一号敌人是酒精，所以小朋友要离着酒精远远的。

二号敌人是烟，如果身边有人吸烟，你也应该离他远一点。

三号敌人是干燥，我们可以多喝水打败敌人。

四号敌人是过度日晒，在炎热的夏天，我们尽量不要在太阳底下暴晒。

五号敌人是睡眠不足，小朋友们一定要保证充足的睡眠，这样对眼睛才有好处。

此外还应当养成良好的用眼习惯，比如不在阳光下看书，不在摇晃的车上看书，不躺在床上看书，看电视、玩电脑的时候不能离得太近，时间也不能超过30分钟，用眼一段时间后，要注意休息，看看远处和绿色的植物，还有一点，就要养成良好的书写姿势，做到指尖离笔尖一寸，胸口离桌面一拳，眼睛里书本一尺的要求。

眼睛是我们的宝贝，小朋友们可一定要好好的保护它哦!

谢谢大家!

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇四**

尊敬的\_\_\_\_\_领导、以及区卫计局、教体局、各街镇、各学校团支部领导、各界朋友们：

大家好!

今天我们怀着无比喜悦和激动的心情，参加由共青团区委、教体局主办，医院视光中心承办的“‘爱眼护眼’青少年眼健康行动暨青少年近视防控科普实践基地揭牌仪式”。在此，我代表医院对各级领导为我们搭建这一“服务青少年眼健康”的交流平台表示最衷心的感谢!向为该项目启动付出辛勤工作的共青团市委、区委组织部、区教体局、共青团区委等单位领导表示崇高的敬意!向莅临今天活动现场的各街、镇、学校团支部领导，各界朋友表示热烈的欢迎!

近年来，我市儿童及青少年近视远视、弱视等各种视力问题与患病率逐年升高，青少年眼部屈光不正问题尤为突出和严峻。为了将青少年视力疾患控制于萌芽状态，医院积极与区卫计局和区教体局联合开展了《中小学学生近视眼防控工作方案》专项防控活动，在上级领导及主管部门的指导帮助下，在各社区、学校的大力支持下，我们“进社区、进学校”，对区内的中小学生免费开展视力筛查、预防知识宣讲、培养中小学生良好用眼习惯等专业性防控活动，建立常年的监控防治机制和终身跟踪保存的视力健康档案。成立了青少年视力健康服务中心，赢得了政府的充分认可和广大师生及家长的普遍赞誉。现将我院相关工作汇报如下：

我们深知对广大青少年进行有组织有计划的科学预防和控制近视的发展就是我们的使命和职责。医院自成立伊始，就积极与区卫计局和区教体局联合开展了《区中小学学生近视眼防控工作方案》专项防控活动，我院被确定为青少年近视眼防控项目定点研究和医疗合作机构。累计进入25所学校为7万多中小学生进行集中的眼健康知识讲座，发放眼保健知识图册3万余本;发放家用视力表28000余张;现场教授常用基本的眼保健手法和科学用眼护眼知识等，受到学校领导、老师及家长的一致好评!

我们将以这次眼科医院和“青少年视力健康服务中心”被授予“青少年近视防控科普实践基地”为契机，定期与共青团区委联合组织开展眼健康知识讲座、小小医生体验活动、妈咪课堂、进入社区开展爱眼护眼课堂等形式多样的“青少年近视防控”宣传教育活动，提早介入早期预防，组织医生到学校内集中开展4—5项眼科专业检查的中小学生眼健康状况普查，建立为中小学生终身跟踪服务的学生《视力健康档案》，提供长期免费的视力检查;将检查结果和数据反馈给学校和班主任;针对有视力问题的学生制定《视力康复方案》。发放爱眼知识宣传手册，普及科学用眼、护眼知识，培养良好健康的用眼习惯，为有效降低我区儿童青少年近视、弱视发病率，科学预防和提早控制近视的发展做出我们新的贡献。

经我们调查了解，广大青少年在“爱眼护眼”的眼健康认识上还存在很多误区，预防控制近视发展的意识主要体现在教师和家长层面，学生自身主动防控意识并不强;中小学校在近视防控相关知识、措施以及专业支持方面均相对薄弱或空白，缺乏专业的医疗机构进行教育培训和引导，对学生近视防控的日常健康教育和健康检查方面缺乏有效机制;缺少对学生近视状况长期有效的跟踪监控和准确反馈;就近视对学生整体身心健康的危害了解甚少，部分学生只是以简单配镜解决近视而未进行专业的医学检查错失最佳治疗时机而抱憾终生。为此，我们积极申请发起成立了区爱尔青少年视力健康服务中心这一公益性组织，依照国家卫生计生委、教育部、国家体育总局联合印发的《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》精神，联合各方资源，充分发挥“青少年近视防控科普实践基地”的作用，通过为学校和镇街提供相关爱眼护眼资料，开展相关辅助培训讲座等工作，充分利用家委会、校讯通等宣传手段不定期传播科学爱眼护眼知识，切实改变学校、学生及家长在眼健康认识上的思想误区，引导中小学生尽早开展科学的近视预防防控。

为更好的控制儿童青少年近视的发生和发展，及时救助贫困户家庭子女、先天性眼部疾病等急需救助帮扶的困难家庭子女，将青少年眼健康教育与眼病救助扶贫作为公益项目来实施，下一步我们计划在上级有关部门的帮助指导下，联合区疾控中心、妇幼保健院、卫计局、教体局、专业眼科医疗机构共同发起实施青少年眼健康教育与眼病救助扶贫公益项目，申请专项救助经费，在学校建立“爱眼基金”，出台相关近视干预预防救助政策，组建专门医疗小组进校园进社区，对区内所有中小学生进行免费的眼健康体检;针对15周岁以下的先天性白内障、角膜盲证、上睑下垂等眼疾患者，结合区教体局的“教育扶贫公益镜片”项目，针对辖区内建档立卡贫困户的低视力学生给予一定数量的免费公益镜片救助，免费眼部检查体检，对先天性眼部疾病学生进行公益项目救助等。

两年来，我们在上级领导的关心指导和帮助下，虽然做出了一些成绩，但面对青少年眼部屈光不正问题日益严峻的形势，近视预防防控工作依然任重道远。下一步，我们将以青少年近视防控科普实践基地”挂牌为契机，在团区委等部门的指导下，认真组织开展青少年眼健康及科学的近视防控工作，充分利用优质医疗资源优势，用高品质专业化的.眼科医疗服务，为更多的患者提供高水平的眼科诊疗服务，为我市的健康扶贫和青少年近视防控事业做出更大的贡献。

再次感谢各位领导和同志们莅临我院检查指导工作!

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇五**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

同学们，你们知道吗，6月6日是全国护眼日。你们爱护自已的眼睛吗?我们说眼睛是心灵的窗户，如果我们的视力受到影响，那扇窗会越来越小，最终一点点消失。

令人痛惜的是，很多人都不重视保护自己的眼睛，从以前到现在，越来越多的人戴上了眼镜。我最近看到一个关于在校学生近视率的报道——当下中国青少年儿童的近视数已居世界第二位，小学生近视率约为28%，初中生近视率约60%，高中生近视率约为85%，大学生近视率竟高达90%!这真是一组令人震撼的数据啊!

说起近视，它可给我们带来了不少的烦恼。就拿我们班来说吧，刚上一年级时，班上就仅有一位戴眼镜的同学，渐渐地，我们班现在已经有十二三人都戴上了眼镜。短短五年内，我们班竟然多了十来位戴眼镜的同学!我有一个朋友，三年级那会，他的成绩总是在班上数一数二。但是，自从他买了手机，他放学就只玩手机不写作业。这样日复一日，他的成绩从九十五分以上落到五十多分，他再也不像之前一样，成绩顶呱呱了。

更可怕的是，过度使用电子产品带来的不仅是成绩下降，也严重影响了他的视力。他以前视力都是5.3，现在他左眼4.7，右眼4.6。当医生让他戴上眼镜，他才幡然醒悟。从此，他在光线足够的地方看书，且不会天天玩电脑、玩手机了。他现在偶尔也看电视，但是会保持距离，每次看也不会超过40分钟，给眼睛充足的休息时间。在他的努力下，他视力有所改善，成绩也重新名列前茅了。

眼睛如窗户，可以射进明媚的阳光。眼睛亦如星星，眨巴眨巴，可以用它静静观察生活中的酸甜苦辣。它是生命给予我们的礼物，也是生命中宝贵的财富。爱眼，护眼，从我做起，让我们健康用眼，做一个护眼小卫士!

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇六**

尊敬的老师们，同学们：

大家早上好!

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的近视人数达到了1000万。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。因此，我们必须要重视近视眼的预防和眼部的保健!

我校每天下午第一节课后的眼保健操就是很好的一项眼部保健的措施!

眼保健操是根据祖国医学的推拿法、经络穴位，再结合医疗体育综合而成的一种按摩疗法。它通过对眼部周围穴位的按摩，使眼内气血通畅，改善神经营养，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。实践表明，眼保健操同用眼卫生相结合，可以控制近视眼的新发病例，起到保护视力、防治近视的作用。眼保健操对改善学生视力、缓解眼部疲劳效果明显!正确的眼保健操方法，应该做到坐姿端正，双手干净，穴位正确。可是我们有的同学在做保眼保健操时，不够认真，经常偷眼，这样会影响效果。所以，老师再次呼吁每一位同学都能认真做好眼保健操!你们说能做到吗?

其次，养成良好的读书写字习惯也是预防近视的重要方法。读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

最后，健康的生活饮食习惯也能预防近视。我们要保证充足的睡眠。多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。医生还建议我们不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

同学们，为了拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，为了看到一片更广阔、更明净的天空!让我们从今天开始，用心保护我们的眼睛。

**预防近视国旗下讲话稿幼儿园篇七**

老师们，同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。同学们，区教育局通知规定，从本学期开始，每年新学期开学后从第三周到第六周为全区中小学生“预防近视月”，重点进行预防近视的宣传教育活动。举行“预防近视月”，目的就是通过活动，能够引起同学们的高度重视，从而自觉的去关注、去保护自己的眼睛，让更多的同学拥有一双明亮清澈的眼睛!

人们常说：眼睛是心灵的窗户，眼明则心亮，所以人人都应拥有一双明亮的眼睛!拥有一双明亮的眼睛我们可以看到五彩缤纷的大千世界，也可以看到绚丽多姿的优美景象!但是现在，清晰明亮的视野离我们越来越远，在我们身边，有很多的同学小小年纪就戴上了厚厚镜片的眼镜，中小学生的近视率越来越高，这不由得不让人感到无比的担忧和关注。

为什么眼睛会近视呢?这是因为我们许多同学在平时的学习生活中没有做到科学地用眼，比如不讲卫生地擦拭眼睛，不注意间隔一定的距离去看电视、打电脑、看书学习等等，长此以往，眼睛就会变得近视。

那么眼睛近视有什么危害呢?很多同学或许很不以为然，也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”;更可能有同学会认为戴眼镜是有知识有学问的象征，还很向往戴眼镜呢!但实际上，一旦患上近视戴上眼镜，就会给我们学习和生活带来很多不便：例如在参加体育活动的时候，就有可能会打破眼镜甚至伤及眼睛;当走进较冷或较热的房间时眼镜片就会出现雾气;更重要的是患上近视戴上眼镜做很多事情都不方便，同时，如果戴上眼镜仍然不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明，这将是多么可怕的事情啊!

在平时的学习生活中，我们该如何做才能很好地预防近视呢?下面，我向大家提几个建议：

(1)读书写字时，姿势要端正，要做到肩平腰直，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会儿，这样可以使眼睛得到适当休息，从而调节视力，解除疲劳。

(2)写字时要做到“三个一”：眼距书本一尺，胸距桌前一拳，手距笔尖一寸。

(3)一定要改正不合理的用眼习惯：比如趴在桌上看书，躺在床上看书，歪着头看书或写字，在过强或过暗的地方看书等等。

(4)每天要保证足够的睡眠，我们小学生每天的睡眠时间必须达到8小时以上，所以每天晚上要按时睡觉。

(5)要养成良好的护眼习惯：如养成多眨眼的习惯，通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥;养成讲究卫生的好习惯，不用脏手揉眼睛;不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

(6)认真做好眼保健操是预防近视眼、自我保健的最好方法，学校每天两次的眼保健操同学们一定要认真地去做，手指按的穴位要准确，班主任和任课教师要给予指导。同学们，眼睛对于我们来说真的是太重要了，一切的一切都需要用眼睛来观察，但是，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要我们持之以恒，才能更好地预防近视的发生及近视程度的加深，同学们，就让我们从现在起，一起努力地爱眼护眼，让我们每个人都拥有一双明亮清澈的眼睛!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找